TANITA
健康をはかる

体力判定機能付き歩数計

FB-716

取扱説明書

保証書付

お買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ、正しくお使いください。
お読みになられたあとも、いつでも見られるように保管してください。

もくじ

●安全上のご注意 ―― 1
●お願い ―― 2
（歩数を正しくはかるために）
（取り扱いについて）
（保管について）
（お手入れについて）
●脈拍を正確にはかるために ―― 3
●特長 ―― 4
●各部のなまえ ―― 5
●使いかた 1.電池を入れる ―― 6
●使いかた 2.はじめの設定 ―― 7
●主な仕様 ―― 9
●アフターサービスについて ―― 10
●保証書 ―― 11
●使いかた 3.装着と表示の切換 ―― 12
●使いかた 4.測定値の見方 ―― 13
●使いかた 5.体力判定のしかた ―― 15
●こんなとき ―― 20
●電池交換のしかた ―― 21

安全上のご注意

この説明書では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を防止するためにいろいろな絵表示で説明しています。

⚠ 警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う危険が想定される内容」です。
⚠ 注意	この表示の欄は「傷害を負う危険または物的損害が発生する危険が想定される内容」です。
⃠	してはいけない「禁止」内容です。
❗	必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠ 警告

⃠ **●電池や製品を乳幼児の手の届くところにおかない**
誤飲の恐れがあります。

⃠ **●電池は火中に投じない**
破裂する恐れがあります。

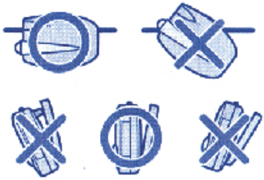
⚠ 注意

❗ **●日頃より運動に慣れていない人は、医師やトレーナーの指示に従う**
急な運動や無理な運動は危険です。

❗ **●けがや病気で治療中の人は、医師やトレーナーの指示に従う**
急な運動や無理な運動は危険です。

お願い

歩数を正しくはかるために



●傾かない位置にする。
●クリップは、深く差し込む。
●歩くときは、ケースを閉じる。

※装着が浅かったり傾いていると外れたり、正しい測定ができない可能性があります。

●平地での歩行動作が基本です。
次のようなときは正しい測定ができない可能性があります。

不規則な歩行

●すり足のような歩き方
●サンダル、ゾウリなどの履物での歩行
●混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

歩行以外の上下運動や振動

●立ったり座ったりする動作
●ジャンプ、ジョギングなどの運動、スポーツのとき
●階段や急斜面の上り下り
●自動車、電車、バス等の振動

取り扱いについて

●絶対に分解しない
故障の原因になります。

●湿気の多い所や水のかかる所で使用しない
故障の原因になります。

●過度の衝撃や振動を与えない
故障の原因になります。

●ケースやクリップを無理に広げない
破損する恐れがあります。

保管について

●湿気の多い所や水のかかる所に保管しない
故障の原因になります。

お手入れについて

●シンナーやベンジンなどは使用しない
本体の汚れは、柔らかい布で拭いてください。

脈拍を正確にはかるために

① 耳たぶの血行をよくする

両耳全体の折り曲げ運動20回を行ってから脈拍センサーを耳にはさんでください。

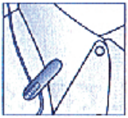
② 感度のよい部分を見つける

脈拍を検出しやすい部分は個人差があります。検出しにくい場合には少しずつずらすか、はさむ耳（左右）を変えてください。

正しい位置で検出された場合「♥♥」が表示されます。
「♥」又は「♡」の場合は、脈拍センサー位置を変え、再測定を行い「♥♥」表示になってから踏み台昇降運動を行ってください。

③ 脈拍センサーやコードをゆらさない

首を振ったり、コードを引っ張ったりして脈拍センサーをはげしく動かさないでください。コードがゆれる場合は、コードクリップで調節してください。

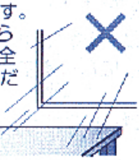


④ 脈拍センサーに異物をはさまない

イヤリングをしている場合は外してください。ピアスをしている方はあなをさけてください。また、髪の毛などをはさまないようにしてください。

⑤ 直射日光をさける

直射日光の当たる場所やライトの近く（1m以内）などでのご使用はさけてください。
※外乱光の影響で脈拍の検出が不安定になります。
直接、光の当たらない、足元の安全な所でご使用ください。



お願い

- 脈拍センサーは精密部品ですので、ていねいに扱ってください。
- 脈拍センサーを耳たぶから外すとき、コードクリップを衣服にはさんだまま、コードを引っ張らないでください。
断線する恐れがあります。

※不整脈などの方は、体力判定できない場合があります。

特長

体力判定で自分の体力をチェック!!
若々しい体力を維持!

ダイエットに最適な機能

歩いたことによる消費カロリーと、0.1g単位で脂肪燃焼量を表示します。

体力判定機能

踏み台昇降運動の前後の脈拍数から、あなたの体力を数値W（ワット）と6段階のレベルで表示します。

便利なメモリー機能

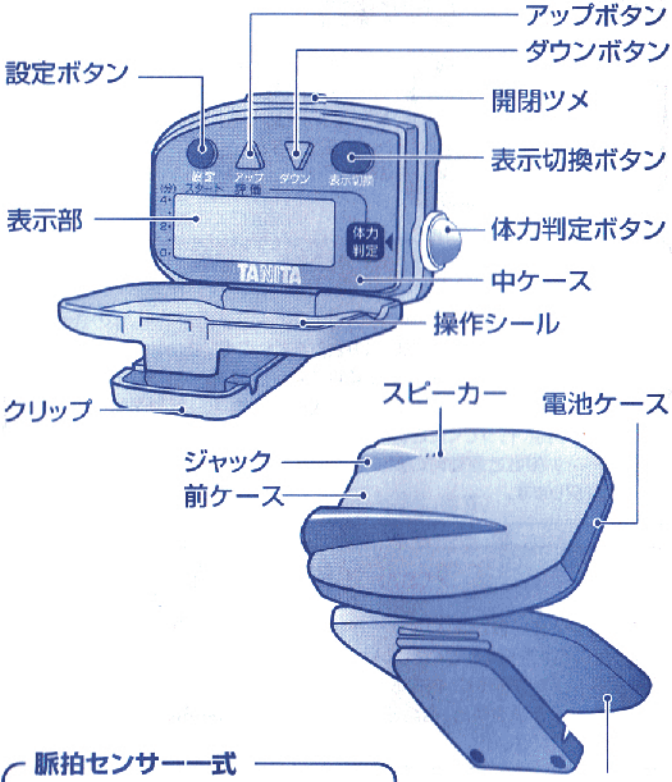
歩数・消費カロリー・脂肪燃焼量の過去7日分とその合計がわかります。

消費カロリー及び脂肪燃焼量の算出について

●体力値（個人データ）を基に算出しますので、体力判定を行うことをお奨めします。
体力判定を行っていない場合は、年齢に対する体力の平均値から算出します。

※1分間の歩数が60歩以下の場合、歩行とは認識されませんので、歩数はカウントされますが、消費カロリー、脂肪燃焼量の計算はされません。
脂肪は長い時間歩くことで効率よく燃焼しますので、20分以上の連続歩行をお奨めします。

各部のなまえ



脈拍センサー一式

付属品

●取扱説明書（本書）　●電池（CR2032 1個）
●脈拍センサー一式

使いかた 1.電池を入れる

❶前ケースと後ケースを開く

※閉じたままでは電池ケースははずせません。

❷電池ケースをはずす

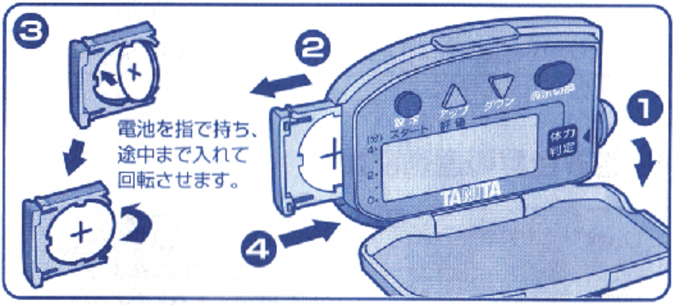
前ケース側部よりスライドさせる

❸電池ケースに電池をセット

＋側を表面にしてセット

❹前ケースに電池ケースを差し込む

＋側を表面にして差し込む



■電池寿命は約6ヶ月

※付属のお試し用電池は寿命が短い場合があります。

⚠警告

●電池を乳幼児の手の届くところに置かない

誤飲の恐れがあります。万一、電池を飲み込んだ場合は直ちに医師に相談してください。真夜中など、お近くの医師に相談できない場合は、下記へ電話して指示を受けてください。

毒性等に関するお問い合わせ先

(財)日本中毒情報センター中毒110番

(大阪)0990-50-2499(ダイヤルQ2)24時間対応

⚠注意

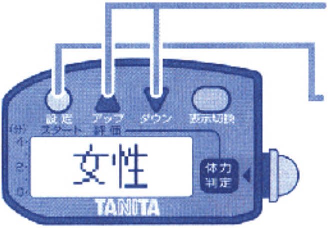
●電池は⊕⊖の方向を正しく入れる

間違えると故障の原因になります。

使いかた 2.はじめの設定

測定をはじめるためには性別、年令、身長、体重、時

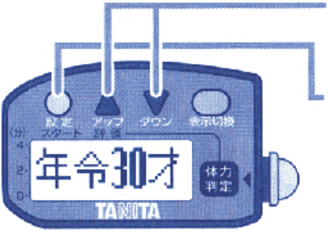
❶ 性別を設定する



▲アップ または ▼ダウン を押すごとに
女性と男性が切り換わる。

○設定 ボタンを押して決定する。

❷ 年令を設定する 設定範囲は15才から99才です。



▲アップ または ▼ダウン を押すごとに
数値が増減する。

○設定 ボタンを押して決定する。

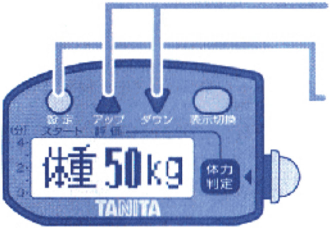
❸ 身長を設定する 設定範囲は130cmから200cmです。

▲アップ または ▼ダウン を押すごとに
数値が増減する。

○設定 ボタンを押して決定する。

計を設定する必要があります。

④ 体重を設定する　設定範囲は30kgから150kgです。



▲(アップ)または▼(ダウン)を押すごとに数値が増減する。

○(設定)ボタンを押して決定する。

⑤ 時計を設定する　現在の時間を設定します。

① ▲(アップ)または▼(ダウン)を押して点滅している「時」を合わせ
○(設定)を押して時を決定する。

② ▲(アップ)または▼(ダウン)を押して点滅している「分」を合わせ
○(設定)を押して分を決定する。

分の点滅表示が止まり、コロン「:」の点滅表示になったら設定完了。

※AM・PMを間違わないでください。

●電池交換を行った際にも時計の設定が必要です。
詳しくはP21「電池交換のしかた」を参照してください。

●設定をまちがえて、修正したい場合はP20「こんなとき」を参照してください。

P12「使い方3.装着と表示の切換」へ続く

主な仕様

検出方式	振子(リードスイッチ)式	
表示方式	LCD(48×16ドット液晶)表示	
通常モード	歩数	最大99999歩
	消費カロリー	最大999.9kcal
	脂肪燃焼量	最大99.9g
	時計	AM.PM12時間表示
	7日間メモリー	歩数、消費カロリー、脂肪燃焼量 それぞれ過去7日分とその合計
体力判定モード	脈拍数	40〜240拍/分
	体力(W)	最大表示300W
	判定	6段階表示
	踏み台の高さ	10〜30cm
設定範囲	性別	女性、男性
	年令	15〜99才
	身長	130〜200cm
	体重	30〜150kg
歩数精度	±3%(振動試験機による)	
電源	DC3V(CR2032電池/1個)	
電池寿命	約6ヶ月(体力判定を週1回行った場合)	
使用温度	0〜40℃	
外形寸法	75×49×17mm(クリップを除く)	
質量	約50g(脈拍センサー約12g除く)	
主な材質	本体ケース:ABS樹脂　パッケージ:PET	

アフターサービスについて

1、保証書について

保証書は、取扱説明書に付いておりますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、お買い上げ日より1年間です。

2、修理を依頼されるとき

- 保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡のうえ、保証書を添えて本機をお送りください。
- 保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって商品の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社営業所またはお客様サービス相談室にお問い合わせください。

タニタ ベストウェイトセンター
ベストウェイト健康講座
www.best-weight.ne.jp

株式会社タニタ

本社・東京営業所	〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2	☎03 (3558)8111(代表)
大阪営業所	〒577-0013 東大阪市長田中1-3-15	☎06 (6784)2811(代表)
名古屋営業所	〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-19-20	☎052(201)6391(代表)
福岡営業所	〒816-0082 福岡市博多区麦野4-2-6	☎092(575)5761(代表)
仙台営業所	〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1-6-8	☎022(299)7161(代表)
札幌営業所	〒007-0834 札幌市東区北34条東22-1-35	☎011(786)5611(代表)

ホームページアドレス http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先
フリーダイヤル 0120-133821
受付時間／9：00〜18：00（土・日・祝祭日は除く）
お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2

<無料修理規定>

1、取扱説明書等の注意書に従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2、保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室に連絡の上、商品と保証書をお送りください。
3、ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
4、保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
　イ、使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
　ロ、お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
　ハ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
　ニ、保証書の掲示がない場合
　ホ、保証書にお買い上げの年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5、保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6、保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管して下さい。
※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理に付いてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

保証書

販売店様へ

ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ

本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記保証期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。

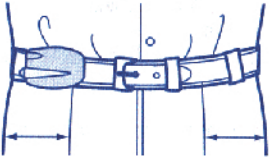
品　名	体力判定機能付歩数計　FB-716
保証期間	本体　お買い上げ日より1年
お買い上げ日	年　　月　　日

販売店	ご住所・店名 お名前 電話　　　（　　　　）	印
お客様	ご住所 お名前 電話　　　（　　　　）	様

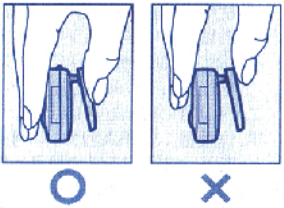
使いかた 3.装着と表示の切換

装着のしかた

本体を図のように指で支えながら親指でクリップを開き、ベルトやスカートのウエスト部に止まるまで深く装着してください。本体上部をつまんで装着すると落ちる恐れがあります。

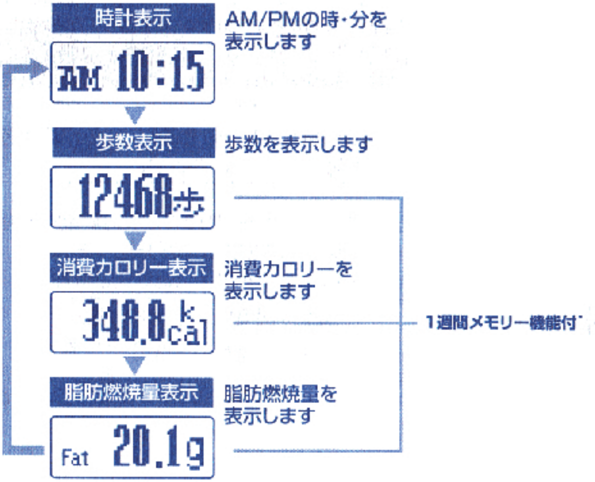


左右の折れ目線上から外側が目安です。



●表示の切り換え

（表示切換）を押すごとに表示が切り換わります。



●今日の測定値を見る

表示切換を押すと見たい表示が確認できます。
（P12「表示の切り換え」参照）

●過去の測定値を見る（メモリー機能）

❶

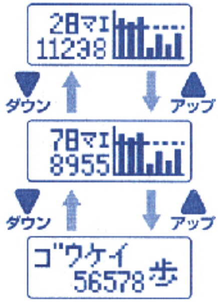
表示切換を押して見たい表示内容を選びます。
（例）歩数表示の場合

❷

▲アップを押すと1日前（バーが点滅）のデータを見ることができます。

※ ▼ダウンボタンを押すと逆からの表示になります。

❸



▲アップ ▼ダウン 押すごとに2日前～7日前と7日分の合計を見ることができます。

❹

続けて ▲(アップ) を押すと
メモリー表示する前の表示に
戻ります。
※メモリー呼出の途中で
(表示切換) を押すと次の表示(歩数
メモリーの場合消費カロリー)に
戻ります。

グラフ表示の見方

歩数

→ **横点線:10000歩**

消費カロリー

→ **横点線:350kcal**

脂肪燃焼量

→ **横点線:20g**

※メモリーデータの数値が横点線の10%以下はグラフ表示されません。

メモリー機能について

- 歩数、消費カロリー、脂肪燃焼量の1日前~7日前とその7日分の合計データがメモリーされます。
- 1日のデータは「AM3:00」になると自動的にメモリーされて「0」になります。

※毎日「リセット」する必要はありません。

⚠注意

異常な静電気、電気的なノイズの影響をうけたとき、メモリーデータや設定データが変化・消失する場合があります。重要なメモリーデータなどは、必ずノートなどに控えておいてください。

使いかた 5.体力判定のしかた

❶脈拍センサープラグを本体ジャックに差し込む

❷耳たぶの血行をよくする

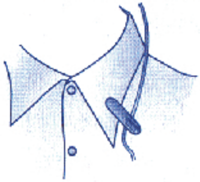
P3「脈拍を正確にはかるために」の項参照。

❸脈拍センサーを耳にはさむ

脈拍センサーを耳たぶのできるだけ中央部分にはさんでください。

※「❾踏み台昇降運動の終了」まで脈拍センサーは耳から外さないでください。

❹コードクリップを服のえりなどに止める



脈拍センサーのコードが強く引っ張られたり、揺れたりしないようにコードクリップで衣服にはさみ調節してください。

❺体力判定モードにする

体力判定ボタンを1秒以上押し、脈拍表示にする。

お知らせ

- 脈拍センサープラグが取り付いていない場合、体力判定ボタンを押した際、「脈拍センサーを付けてください」が表示部にスクロールされます。
- 体力判定モードを解除するにはもう一度、体力判定ボタンを1秒以上押してください。
- 体力判定モードは10分間、ボタン操作がない場合、時計表示にもどります。

⑥ 安静時脈拍数を測定する

（設定スタート）を押す。

「測定中」が約10秒点滅後、
安静時脈拍数を表示し、
約1分後、ピー音と同時に安定した
安静時脈拍数を表示する。

⑦に進む前に必ずご確認ください

安静時脈拍数の測定は以下を参考にしてください。

♥♥ ー測定をそのまま続けてください。

♥ ♡ ー体力判定が正しく行えない場合があります。P3「脈拍を正確にはかるために」を参照し、再度（設定スタート）を押して安静時脈拍数の測定をやり直してください。

⚠注意

●安静時脈拍数の測定は、イスなどに腰を下ろした状態で測定してください。正確な安静時脈拍数の測定が行えないと、正しい体力判定ができません。

※安静時脈拍数の測定ができない場合には「脈拍が正しく測れません。センサーを付け直してください。」が表示部にスクロールされます。
（P3「脈拍を正確にはかるために」参照）
（設定スタート）を押してスクロールを止めもう一度（設定スタート）を押して安静時脈拍数の測定を再度行ってください。

❼ 踏み台の高さを設定する

設定 スタート を押す。

数値が点滅表示する。

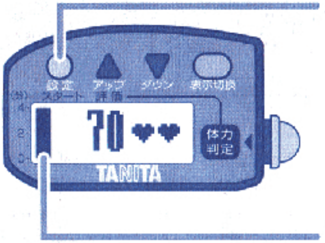
アップ または ダウン を押して踏み台の高さを設定する。

（10cm～30cm）

お知らせ

踏み台の高さはご家庭の階段などの段差を計測して設定してください。

❽ 踏み台昇降運動開始



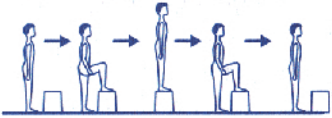
設定 スタート を押す。

脈拍表示になり、本体よりピッチ音が鳴り出す。それに合わせて踏み台昇降運動を行う。

※製品は手に持つか、または腰の
　ベルトに装着してください。

運動の残り時間を表示しています。
運動は最大で4分間です。

踏み台
昇降運動



⚠注意

踏み台昇降運動を行う際は、つまづきなどに注意する。
→転倒する恐れがあります。

⑨踏み台昇降運動の終了

脈拍が安定したところでピッチ音が止まり終了音（ピー、ピー、ピー）が鳴り、「体力の数値W」表示に変わる。

お知らせ

●体力のある方の場合「運動負荷が足りません。参考値です。」の表示がスクロールします。その際は踏み台を高くしてください。
●「脈拍が正しく測れません。参考値です。」と表示された場合は5分以上休み、P3「脈拍を正確にはかるために」を参照し、安静時脈拍数の測定から再度、行ってください。
●安静時脈拍数と運動時の脈拍数に差がない場合は安静時脈拍数の表示に戻ります。

エラーが発生した場合

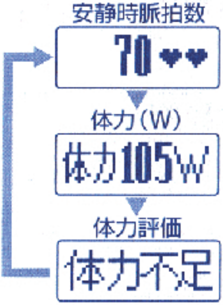
運動途中でビー音が鳴り、エラーが発生した場合、次の表示がでてきます。
●「台の高さを低くしてください」
→脈拍が上がりすぎています。
ただちに運動をやめ、台の高さを低くし、安静時脈拍数の測定からやり直してください。

⑩体力判定の見方

▲アップ評価を押す

6段階評価が表示される。

例：「体力不足」



続けて ▲アップ評価 を押すごとに

表示が切り換わります。

一度も体力判定を行っていない場合

体力(W)は 体力---W を表示します。

⑪ 6段階体力評価表

非常に有る
かなり有る
体力有る
標準
体力不足
かなり不足

財団法人　健康・体力作り事業団
健康運動指導士養成講習会テキストIIの
W値を基に体力評価をしています。

⑫ 体力判定モード解除

体力判定ボタンを1秒以上押す。
時計表示に戻ります。

お知らせ

体力判定モードでは、歩数はカウントされませんので、
体力判定後は、体力判定モードを解除してください。

こんなとき

●設定内容を変更したい（例:体重53kg→50kg）

AM 12:18
女性

時計 表示にして 設定 を押す。
性別表示になります。

53 kg

設定 をくり返し押し、
変更したい項（体重）まで進める。

50 kg

体重を設定する

▲アップ または ▼ダウン を押して体重を
合わせる。

AM 12:18

表示切換 を押して変更完了。
時計表示に戻ります。

●今日の測定値表示をゼロにして再スタートしたい

AM 12:18
表示リセット

時計 表示のときに
▲アップ を1秒以上押す。
「表示リセット」が表示されます。

設定 を押す。
歩数、消費カロリー、脂肪燃焼量は
「0」になります。

※前日及び今日のリセット前までの数値はメモリーされている
ので消去されません。

電池交換のしかた

ご使用中下記の状態になった場合、電池の寿命ですので新しい電池（CR2032）と交換してください。
（P6「使いかた1.電池を入れる」参照）

1.「電池交換」が表示された場合

2.「体力判定」を押して、「電池交換」が表示された場合

お知らせ

電池を入れると時計が初期設定値「AM12:00」に戻り、「12」の数値が点滅します。
→時計の設定を行ってください。
但し、性別、年令、身長、体重データおよびメモリーデータは消えません。

時計を設定する（現在の時間を設定します）

❶ ▲（アップ）または ▼（ダウン）を押して点滅している「時」を合わせ
○（設定）を押して時を決定する。

❷ ▲（アップ）または ▼（ダウン）を押して点滅している「分」を合わせ
○（設定）を押して分を決定する。

分の点滅表示が止まり、コロン「:」の点滅表示になったら設定完了。

※AM・PMを間違わないでください。
※電池寿命は約6ヶ月（体力判定を1週間に1回使用の場合）です。
※古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。

⚠注意

電池は⊕⊖の方向を正しく入れる
間違えると故障の原因になります。